

# หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก

๓ ตุลาคม ๒๕๕๒

# หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
**สมเด็จพระญาณสังวร**
**สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก**
**หลักการทำสมาธิเบื้องต้น.-- พิมพ์ครั้งที่ 1**
**กรุงเทพฯ มหามกุฏราชวิทยาลัย 2552**
58 **หน้า**
**I. ชื่อเรื่อง**

ISBN 978 974 399 985 7

พิมพ์ครั้งที่ ๑/๒๕๕๒ จำนวน ๑๓ ๐๐๐ เล่ม
**ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** พลอากาศเอก หะริน หงสกุล
**พิมพ์ที่** โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
๑๒๙ หมู่ ๓ ถ ศาลายา นครชัยศรี ต ศาลายา
อ พุทธมณฑล จ นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร ๐ ๒๘๐๐ ๒๓๗๓ ๔

นายกฤตย์ รัตนรักษ์

พิมพ์หนังสือ

# หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

น้อมถวายแด่

เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก

เนื่องในวโรกาสทรงเจริญพระชนมายุ ๙๖ พรรษา

วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

เพื่อเป็นธรรมทานแก่ผู้ที่มาเข้าเฝ้าถวายสักการะ

ในการบำเพ็ญพระกุศล คล้ายวันประสูติ



# ธรรมานุโมทนา

เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ตรัสว่า "พระพุทธศาสนานั้นเกิดแต่พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นสมเด็จพระบรมครูทั้งของเทพทั้งของมนุษย์ พระพุทธศาสนาเป็นพระศาสดาแทนพระองค์แห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การศึกษาพระพุทธศาสนาจึงเปรียบได้ดังได้รับฟังพระสุรเสียงตรัสสอน ซึ่งจักเกิดประโยชน์ได้จริงก็ต่อเมื่อปฏิบัติตามจริง แม้ศึกษาแล้วหรือฟังแล้ว ถึงจากพระโอษฐ์ก็ตาม แต่สักแต่ว่าศึกษา สักแต่ว่าฟังได้ยิน มิได้น้อมนำมาปฏิบัติให้จริง ก็หาเกิดประโยชน์แก่ตนได้ไม่ ทั้งยังเกิดโทษนักหนาได้ด้วย

อันผู้ทรงพระคุณนั้นเป็นผู้ที่ไม่ควรแตะต้องก้ำเกินแม้แต่น้อย เคยมีผู้เปรียบไว้ว่า การเหยียบย่ำก้ำเกินท่านผู้ทรงพระคุณนั้น ก็คือการดื่มยาพิษที่มีฤทธิ์ร้ายแรง แม้ไม่ถูกลงโทษสถานใด ก็ต้องตายเป็นธรรมดา

พระพุทธศาสนาเป็นพระศาสดาแทนสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าจริง สมเด็จพระบรม-ศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระคุณยิ่งใหญ่หาที่เปรียบเสมอมิได้จริง การปฏิบัติผิดในพระพุทธศาสนา คือการก้ำเกินสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงพระคุณใหญ่ ผลย่อมเป็นไปดังการดื่มยาพิษที่มีฤทธิ์ร้ายแรง จะมีการลงโทษหรือไม่ ก็ต้องตายสถานเดียว”

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น เป็นพระนิพนธ์ในเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ที่ทรงแสดงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นหลักปฏิบัติสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิ ซึ่งพระองค์ท่านโปรดให้จัดพิมพ์แล้วหลายครั้ง ทรงโปรดที่จะประทานพระนิพนธ์เรื่องนี้ให้แก่พระภิกษุผู้บวชใหม่ และพุทธศาสนิกชนทั่วไปผู้สนใจในการปฏิบัติสมาธิ

ในมหามงคลวโรกาสที่เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงเจริญพระชนมายุ ๙๖ พรรษา (๘ รอบ) พระองค์ท่านโปรดให้สำนักเลขานุการสมเด็จพระสังฆราช พิมพ์พระนิพนธ์เรื่องหลักการทำสมาธิเบื้องต้นเพื่อเป็นธรรมทาน จำนวน ๑๓,๐๐๐ เล่ม เพื่อการนี้ นายกฤตย์ รัตนรักษ์ ได้รับเป็นเจ้าภาพค่าพิมพ์ทั้งหมด เท่าจำนวนเงิน ๑๐๐,๐๐๐.- บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) ความทราบฝ่าพระบาทแล้ว พระองค์ท่านประทานอนุโมทนาสาธุการ อำนวยพรให้เจ้าภาพ เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ และเจริญในธรรมปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไป

สำนักเลขานุการสมเด็จพระสังฆราช

๓ ตุลาคม ๒๕๕๒

# หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสามก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา* ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่างๆ อีกเป็นอันมาก เช่น ที่ตรัสสอนไว้ว่า *ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมรู้ตามเป็นจริง* ดั่งนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา

แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่วๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการดำเนินชีวิตทั่วไปหรือทางด้านปฏิบัติธรรม มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความ

เข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ตั้งใจนั้น ความตั้งใจดั่งนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษาหรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง

ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดั่งที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง

ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือ ก็จับอยู่ค้างๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง

ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่าน จึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือ ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละ คือใจมีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน

ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไปแล้ว ก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจจึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน

ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหูก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือ ตั้งใจฟัง

ดั่งนี้จะเห็นว่า ในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ

ในการทำการงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกายทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงาน

ต่างๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้ จึงทำการงานสำเร็จได้

ตามนัยนี้จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี้เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดา เหมือนอย่างที่ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย หวั่นไหวไปในอารมณ์ คือเรื่องต่างๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่างๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดั่งนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหว และมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำงาน

ตามที่ประสงค์ได้

ดังจะพึงเห็นได้ว่า ในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ฟังคำสอน ไม่ค่อยจะได้ เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ชังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่าน จะเขียน จะฟัง ทำให้การเรียนไม่ดี

ในการงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์ และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ ดังจะเรียกว่ากิเลส คือความรัก ความชัง ความหลง เป็นต้น ดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงานให้ดีได้เช่นเดียวกัน

ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็นดั่งนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามารบกวนให้เกิดกระสับกระส่าย ดังนั้น ความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ อย่างหนึ่งหัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิ

มากขึ้น

อย่างแรกนั้นก็คือว่า อารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้น บางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษา ต่อการงานที่พึงทำ ตลอดจนถึงต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้

บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำใจให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่ายก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกัน เพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือหัดสงบใจจากอารมณ์โกรธจากความโกรธ ดั่งนั้น

ในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงงุนงงเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่างๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลง จากความหลงนั้นๆ

คราวนี้หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนา

วิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าว ก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก่ใจ

คือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความรักชอบ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ

ความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธ หรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์ อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน

ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง

เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร

เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รัก ความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม ก็เกิดความสงบ

ใจโกรธก็เหมือนกัน ก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรง

กันข้าม โกรธก็สงบ

หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วการที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้ลู่ทางที่จะสงบใจของตน อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดั่งนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่ ๒ หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือให้มีพลังขึ้น

ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังเรี่ยวแรง เมื่อหัดออกกำลังอยู่บ่อยๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อยๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี้คือสมาธิในการฝึกหัด

คราวนี้สมาธิในการใช้ก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน

อย่างหนึ่งก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลสที่เป็นปัจจุบัน ดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้ว จะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรัก ความชัง ความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดีได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่ง ก็ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียน ในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำการงานดี นี้คือสมาธิในการใช้

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่วๆ ไป และก็ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิและการใช้สมาธิ

จะได้ให้วิธีทำสมาธิย่อๆ ข้อหนึ่ง ก็คือว่า ท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิที่สงบจากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่น ในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่า ที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้

และเข้าไปสู่สถานที่นั้น

นั่งขัดบัลลังก์หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้ สุดแต่ความพอใจหรือตามที่จะมีความผาสุก

ดำรงสติจำเพาะหน้า คือหมายความว่า รวมสติเข้ามา

กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหน ก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่รู้ง่ายนั้นก็คือว่าปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบน อันเป็นที่ลมกระทบ เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็จะมากระทบที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออก ออกที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะฟุบลง หรือว่ายุบลงไป เพราะฉะนั้น ก็ทำความรู้ลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายกระพุ้งจมูกก็ได้ ก็ลองทำความรู้ในการหายใจเข้า หายใจออกดู ดังนี้ก่อน หายใจเข้าก็จากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียกว่าเป็นทางเดินของลม

ในการกำหนดทำสมาธิ

คราวนี้ก็ไม่ต้องดูเข้าไปจนถึงนาภีดั่งนั้น แต่ว่ากำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าเราหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้ดั่งนี้ และในการตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้ หายใจเข้า ๑ หายใจ ออก ๑ หายใจเข้า ๒ หายใจออก ๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับ ๑-๑ ถึง ๕-๕ ใหม่ แล้วก็ ๑-๑ ถึง ๖-๖ ใหม่ ดังนี้หลายๆ หนจนจิตรวมเข้ามาได้ดีพอควร ก็ไม่ต้องนับคู่ แต่ว่านับ ๑๒๓๔๕, ๑๒๓๔๕๖ เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปาก เบื้องบนเท่านั้น

วิธีนับดั่งนี้เป็นวิธีนับที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่น นับ ๑-๑

จนถึง ๑๐ ทีเดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย ๑๐-๑๐ ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านสอนไว้แค่ ๑๐-๑๐ นั้น ท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาระในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้น จึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมากเกินไป

อีกอย่างหนึ่ง พระอาจารย์ท่านสอนให้กำหนดหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ พุทโธ หรือธัมโม ธัมโม หรือว่า สังโฆ สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้เข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากระทบเท่านั้น ให้ทำดั่งนี้จนจิตรวมเข้ามาให้แน่วแน่ได้นานๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ให้ในวันนี้ ท่านที่สนใจก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป

***สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ***
***สุขิตา โหนฺตุ นิพฺภยา***



# หลักปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน



## กรรมฐาน

คำว่า **กรรมฐาน** แปลว่า ที่ตั้งของการงาน หมายความว่าเป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ โดยปกติจิตใจของทุกๆ คน ย่อมคิดไปต่างๆ คิดไปในเรื่องโน้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง และเรื่องที่คิดนั้นก็เป็นเรื่องที่จะชักนำให้เกิดราคะ (ความติด ความยินดี) หรือโลภะ (ความอยากได้) บ้าง ให้เกิดโทสะ (ความโกรธแค้นขัดเคือง) บ้าง ให้เกิดโมหะ (ความลุ่มหลง) บ้าง ฉะนั้น จิตใจจึงประกอบด้วยราคะหรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ตามเรื่องที่คิดไปนั้นๆ จิตใจจึงผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยเรื่องต่างๆ และผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นอาจิณ จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ ไม่ตั้งมั่นเหมือนอย่างน้ำในทะเลที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ หาเวลาที่จะสงบได้ยาก

อีกประการหนึ่ง เมื่อจิตใจของบุคคลประกอบด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้น ก็เป็นจิตใจที่ลำเอียงไม่รู้อะไร ตามความเป็นจริง จะสันนิษฐานอะไรให้ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อจิตใจมีราคะหรือโลภะอันเป็นกิเลสข้างให้ติดให้ยินดีให้อยากได้ เป็นไปในฝ่ายที่ชอบ เมื่อชอบในสิ่งใดแล้ว ก็ย่อมลำเอียงไปในสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้นหรือว่าดีโดยมาก สุดว่าจะชอบมากหรือชอบน้อย ถ้าชอบที่สุดก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นดีที่สุด ถ้าชอบมากก็จะต้องเห็นสิ่งนั้นดีมาก ถ้าชอบน้อยก็จะเห็นว่าสิ่งนั้นว่าดีน้อยตามแต่ชอบ เมื่อจิตใจลำเอียงไปเช่นนี้ ความสันนิษฐานของใจก็จะต้องสันนิษฐานว่าสิ่งนั้นเป็นของที่ดี ถึงสิ่งนั้นจะเป็นของที่ไม่ดีแต่ก็เห็นว่าดี เพราะจิตใจมีความลำเอียงไปข้างชอบเสียแล้ว อีกทางหนึ่ง ถ้าจิตใจประกอบด้วยโทสะ อันเป็นข้างไม่ชอบหรือว่าข้างชัง ก็ย่อมจะลำเอียงไปทางนั้น ถ้าชังที่สุด ก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีที่สุด ถ้าชังมากก็จะเห็นสิ่งนั้นไม่ดีมาก ถ้าชังน้อยก็จะต้องเห็นว่าสิ่งนั้นไม่ดีน้อย ตามแต่จะลำเอียงไปในทางชังอย่างไร ถ้าจิตใจประกอบไปด้วยโมหะ (ความลุ่มหลง) ก็ยิ่งจะ

ไม่เห็นความจริงในสิ่งนั้น เหมือนอย่างมีตาอันมืดมัว มองไม่ชัด ไม่อาจสันนิษฐานลงไปให้ถูกต้องได้ ถ้าจะสันนิษฐานลงไปก็จะสันนิษฐานผิดจากความเป็นจริง เพราะว่าจิตใจมืดมัวอยู่ด้วยอำนาจของโมหะ (ความหลง) เสียแล้ว

เพราะฉะนั้น ราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ นอกจากจะทำให้จิตใจให้ไม่สงบไม่ตั้งมั่นแล้ว ยังบังปัญญา ทำให้ไม่เกิดปัญญา คือความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงแสดงกรรมฐาน คือที่ตั้งของการงานทางใจไว้ ๒ อย่าง คือ

**สมถกรรมฐาน** แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจซึ่งจะทำใจให้เป็นสมถะคือให้สงบ

**วิปัสสนากรรมฐาน** แปลว่าที่ตั้งของการงานทางใจอันจะทำใจให้เกิดวิปัสสนา คือความรู้แจ้งเห็นจริง

สมถกรรมฐานนั้นเป็นประการแรก เพราะจะต้องทำใจให้สงบจากราคะ หรือโลภะ โทสะ โมหะ ที่หุ้มห่อจิตใจอยู่เสียก่อน เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากเครื่องหุ้มห่อที่มีอยู่อย่างหนาแน่น

ต่อจากนั้นจึงดำเนินในวิปัสสนากรรมฐาน คือ เมื่อจิตใจปลอดโปร่งหลุดพ้นจากกิเลสที่เป็นเครื่องหุ้มห่ออยู่อย่างมากมาย ก็จะเป็นจิตใจที่สิ้นความลำเอียงดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจิตใจสิ้นความลำเอียงจะพินิจพิจารณาดูอะไร ก็จะเห็นแจ่มแจ้งตามเหตุผลตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป

## สรณะ

ในการที่จะปฏิบัติในกรรมฐานทั้ง ๒ นี้ เบื้องต้นก็จำเป็นที่จะต้องมีที่พึ่งของจิตใจและจะต้องมีที่ตั้งเหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินสำหรับเหยียบ ที่พึ่งของจิตใจนี้ ก็คือ **พระรัตนตรัย** อันได้แก่ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในเบื้องต้นก็ให้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของจิตใจอย่างแท้จริง

การที่จะถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของจิตใจอย่างแท้จริงได้นั้น ก็จะต้องระลึกรู้พระคุณของท่าน ตั้งพระคุณของท่านไว้เป็นเบื้องต้นว่า พระพุทธเจ้านั้นท่านเป็นผู้ตรัสรู้จริง พระธรรมนั้นเป็น

ทางปฏิบัติให้ถึงความสิ้นกิเลสและกองทุกข์ได้จริง พระสงฆ์นั้นเป็นผู้ที่ปฏิบัติตามพระธรรม จนบรรลุผลได้จริง

การที่จะมีความรู้สึกซาบซึ้งในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ดังกล่าวนี้อย่างแท้จริง ก็จำเป็นที่จะต้องมีความรู้ซาบซึ้งในพระธรรมของพระพุทธเจ้าว่า คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงออกมานั้น เป็นข้อชี้ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ร้อนได้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย เมื่อมีความซาบซึ้งในพระธรรมเท่าใด ก็ยิ่งจะมีความซาบซึ้งในองค์พระพุทธเจ้าเท่านั้น ว่าพระองค์เป็น ผู้ที่ตรัสรู้จริง ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งสำหรับใจโดยแท้จริง ไม่มีข้อที่จะเคลือบแคลงสงสัย

การมีสรณะดังกล่าวนี้เป็นปุพพภาค เพราะฉะนั้น ก็ขอให้ทุกๆ ท่านได้ตั้งใจถึงพระพุทธเจ้า ถึงพระธรรม ถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ คือที่พึ่งของจิตใจ ตั้งความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยไม่คลอนแคลน มีความเชื่อมั่นในทางปฏิบัติของตน โดยเฉพาะก็คือในกรรมฐานที่ตั้งใจปฏิบัติอยู่นี้ ว่าเป็นทาง

ปฏิบัติที่จะเป็นทางให้เกิดความสงบ ให้เกิดปัญญา เป็นที่พึ่งของตน ได้อย่างแท้จริง

## ศีล

ต่อจากนี้ ก็ให้มีที่ตั้ง ซึ่งเหมือนอย่างเป็นพื้นแผ่นดินของจิตใจ ได้แก่ **ศีล** ศีลนี้ โดยตรง ได้แก่ความที่มีจิตเป็นปกติเรียบร้อย ไม่ถูกกิเลสอะไรฉุดชักไปที่จะให้เกิดเจตนา คือความจงใจ จะทำหรือจะพูดในทางที่ผิดต่างๆ แม้ในเวลาอื่นอาจจะรักษาความปกติเรียบร้อยของจิตใจไว้ไม่ได้ อันเกี่ยวด้วยธุระที่จะต้องประกอบกระทำต่างๆ แต่ในเวลาที่เข้าสู่ที่ปฏิบัติ ก็ให้ตั้งใจ ให้มีวิรัติเจตนา คือความตั้งใจงดเว้นขึ้นว่า จะไม่ประพฤติล่วงละเมิดในทางที่ผิดต่างๆ เป็นต้นว่าจะไม่ประพฤติล่วงละเมิดในศีล ๕ โดยเฉพาะก็ในเวลานี้รักษาจิตใจนี้ไว้ให้เป็นปกติ ให้เรียบร้อย ไม่ให้ถูกฉุดชักไปในทางผิด ในทางเสียต่างๆ เมื่อรักษาจิตใจให้เป็นปกติเรียบร้อยดังนี้ได้ ก็ชื่อว่าเป็นศีล เป็นศีลอยู่ในปัจจุบัน เมื่อเป็นศีลอยู่ในปัจจุบันแล้ว ก็เท่ากับว่ามีแผ่นดิน ซึ่งเป็นภาคพื้นเป็นที่ตั้งของจิตใจ

เมื่อจิตใจมีแผ่นดินคือศีลเป็นภาคพื้นอยู่ดังนี้ พร้อมทั้งมีสรณะคือที่พึ่งในอันที่จะป้องกันมารต่างๆ ซึ่งจะมาทำลายการปฏิบัติก็เป็นโอกาส คือเป็นช่องที่จะปฏิบัติในกรรมฐานดังกล่าวนั้น สืบต่อไป



# สติปัฏฐาน



**สติปัฏฐานสูตร** เป็นพระสูตรที่แสดงการปฏิบัติทางจิตใจตรง จนถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่าเป็นทางอันเดียวที่จะก้าวล่วงความโศกความคร่ำครวญที่จะให้สิ้นความทุกข์โทมนัส ให้บรรลุธรรมะที่พึงบรรลุจนถึงที่จะทำให้แจ้งพระนิพพาน ฉะนั้น สติปัฏฐานนี้จึงให้สำเร็จได้ทั้งสมถะ ทั้งวิปัสสนา แต่ในเบื้องต้นควรทำความเข้าใจให้สัมพันธ์กันก่อนว่าจะเป็นกรรมฐานได้อย่างไร

ได้กล่าวแล้วว่า คำว่า **กรรมฐาน** นั้น แปลว่า ที่ตั้งของการงาน คือที่ตั้งของการงานทางใจ ฉะนั้น ในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อจะให้ใจมีกรรมฐาน คือใจมีที่ตั้งก็จำเป็นที่จะต้องหาที่ตั้งไว้ให้ใจ และก็ตั้งใจไว้ในที่นั้นที่ตั้งที่จะหาให้ใจตั้งไว้นั้น จะหาที่ไหน คือจะตั้งใจไว้ในที่ไหน ถ้าจะตั้งใจไว้ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมะ คือเรื่องต่างๆ ในภายนอก รูปเสียงเป็นต้นเหล่านั้นก็จะนำกิเลสเข้ามาสู่ใจ ใจก็จะประกอบด้วย

กิเลสไม่เป็นกรรมฐาน เพราะฉะนั้น เรื่องที่ตั้งของใจนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ จะต้องหาว่าจะตั้งใจไว้ที่ไหน หรือว่าจะเอาอะไรเป็นที่ตั้งของใจ

ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ให้ตั้งใจไว้ที่ตัวของเราเอง ที่ตั้งของใจนั้นก็อยู่ที่ตัวของเราเอง ไม่ให้ไปตั้งไว้ข้างนอก ต้องตั้งไว้ข้างในที่ตัวของเราเอง ที่เรียกว่าตัวของเราเองนั้นก็เป็นการพูดรวมๆ เมื่อจำแนกออกไปก็คือ ตั้งใจไว้ที่กาย ที่เวทนา ที่จิต และที่ธรรมะ ในตัวของเราเอง คือทุกๆ คนมีกาย มีเวทนา มีจิต และมีธรรมะอยู่ในตัวของเราเองอย่างบริบูรณ์ กล่าวคือ

## กาย

เมื่อกลับมาพิจารณาดูที่ตัวของเราเอง ดูข้างนอกเข้าไปข้างใน ในตอนแรกก็จะพบกาย กล่าวคือจะพบว่าตัวเราเองนี้มีการหายใจเข้า หายใจออกอยู่เป็นปกติ อันจะขาดเสียมิได้ ทั้งในเวลาตื่นอยู่ ทั้งในเวลาหลับ ทั้งจะต้องมีอิริยาบถ คือ มีเดิน มียืน มีนั่ง มีนอน อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง อย่างเช่นในบัดนี้ก็อยู่ในอิริยาบถนั่ง นอกจากนี้ ยังมีอิริยาบถย่อยๆ เช่น มีการก้าวไป

ข้างหน้า ถอยไปข้างหลัง ในเมื่อเดิน มีการเหลียวมีการแล และมีการคู้ ส่วนขาส่วนแขน ดังที่นั่งอยู่นี้ก็ต้องมีการวางเท้าอยู่ในท่าที่นั่งโดยปกติ และยังต้องมีอาการอย่างอื่นอีก ทั้งรูปกายอันนี้ก็ประกอบด้วยอวัยวะอาการทั้งภายใน ทั้งภายนอก เช่น ที่เป็นส่วนภายนอกก็มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เป็นส่วนภายในก็มี เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ดี ไต หัวใจ เป็นต้น

อวัยวะร่างกายเหล่านี้ เมื่อสรุปลงไปแล้ว ส่วนที่แข้นแข็ง ก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุดิน ส่วนที่เอิบอาบก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุน้ำ ส่วนที่อบอุ่นก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุไฟ ส่วนที่พัดไหวก็สมมติเรียกว่าเป็นธาตุลม

เมื่อธาตุทั้งหลายยังคุมอยู่เป็นปกติ ร่างกายก็เป็นปกติ เมื่อธาตุทั้งหลายสลาย เช่นว่าเมื่อธาตุลมดับ ดับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ร่างกายนี้ ก็เป็นร่างกายที่ตาย ทิ้งไว้ไม่ช้าก็จะขึ้นพอง และส่วนต่างๆ ก็จะสลายไปโดยลำดับ ในที่สุด ก็จะเหลือแต่กระดูก และกระดูกนั้นในที่สุดก็ผุป่นไปหมด เป็นอันว่าเดิม ร่างกายนี้ไม่มี ในที่สุดก็จะกลับไม่มีไปตามเดิม นี้เป็นส่วนกาย

## เวทนา

อนึ่ง เมื่อกายยังมีชีวิต ธาตุทั้งหลายยังคุมอยู่โดยปกติ ก็มีเวทนา คือความเสวย อารมณ์เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง เช่นในทางกายประสาทก็รับรู้อ่อนแข็งเป็นต้น

## จิต

อนึ่ง เมื่อร่างกายยังคุมกันอยู่ ธาตุทั้งหลายยังดำรงอยู่โดยปกติ ร่างกายนี้ก็เป็นที่อาศัยของจิตใจ จิตใจของทุกๆ คนก็มีอาการต่างๆ เป็นจิตใจที่มีราคะ โทสะ โมหะ บ้าง เป็นจิตใจ ที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะบ้างเป็นต้น

## ธรรม

อนึ่ง เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งเข้าไปอีกชั้นหนึ่งก็จะพบเรื่องทั้งหลายมีประจำอยู่ในจิตใจ เพราะจิตใจจะต้องประกอบด้วยเรื่องต่างๆ ที่เป็นส่วนดีบ้าง ที่เป็นส่วนไม่ดีบ้าง ที่เป็นส่วนกลางๆ บ้าง เข้าหลักที่ว่า ***กุสลา***

***ธมฺมา*** ธรรมทั้งหลายเป็นกุศล ***อกุสลา ธมฺมา*** ธรรมทั้งหลายเป็นอกุศล ***อพฺยากตา ธมฺมา*** ธรรมทั้งหลายเป็นอัพยากฤตคือเป็นกลางๆ ล้วนมีอยู่ในจิตใจทั้งนั้น

เป็นอันว่า **กาย เวทนา จิต** และ**ธรรม** นี้เองรวมกันเป็นตัวเราอยู่ ในพระสูตรนี้ท่านสอนให้เอาส่วนเหล่านี้เองเป็นที่ตั้งของจิตใจ ให้ตั้งจิตใจไว้ในส่วนเหล่านี้ แต่ในขั้นปฏิบัตินั้น ให้ตั้งจิตใจไว้เพียงในส่วนใดส่วนหนึ่งก่อน

## ข้อว่าด้วยลมหายใจ

ในข้อต้นก็คือ ให้ตั้งจิตใจไว้ในลมหายใจเข้า ในลมหายใจออก คือมีสติกำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ก็มีอยู่ที่กายเป็นปกติแล้ว แต่ไม่ได้กำหนดในการปฏิบัติก็ตั้งสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่มีอยู่เป็นประจำนี้เอง ดังที่ท่านสอนไว้ในพระสูตรนี้ว่า ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก คือแทนที่จะส่งใจไปในที่อื่นก็รวมใจมาไว้ให้อยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออกนี้เท่านั้น มีสติอยู่ที่ลมหายใจเสมอ

คราวนี้ก็กำหนดให้ละเอียดลงไป หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ หายใจออกยาว ก็ให้รู้ หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ ไม่ต้องบังคับลมหายใจ คงให้หายใจอยู่โดยปกตินั้นเอง เป็นแต่เพียงให้รู้ เป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องบังคับ ปล่อยให้เป็นไปโดยปกติ แต่ว่าให้รู้

ต่อจากนี้ ในพระสูตรสอนให้ศึกษา คือสำเหนียกให้รู้กายทั้งหมด หายใจเข้า ให้รู้กายทั้งหมด หายใจออก คือให้ขยายความรู้สึกตัวออกไปให้ทั่วตัว ทั้งที่เป็นส่วนนามกาย และทั้งที่เป็นส่วนรูปกาย ที่เป็นส่วนนามกายนั้น คือสติในขณะนี้เป็นอย่างไร ก็ให้รู้ตัวทั้งหมด ในส่วนรูปกายนั้น รูปกายมีอิริยาบถอย่างไร เช่นว่า นั่งอยู่อย่างไร เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงศีรษะเป็นอย่างไร เบื้องต่ำแต่ศีรษะลงไปเป็นอย่างไร ก็ให้มีความรู้ตัวอยู่โดยตลอด

เมื่อมีความรู้ตัวอยู่โดยตลอดทั้งรูปกายและทั้งนามกาย ต่อจากนี้ ในพระสูตรก็สอนให้ศึกษา คือสำเหนียกว่า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจเข้า จะผ่อนทำลมหายใจให้สงบ หายใจออก ความผ่อนทำ

ลมหายใจให้สงบนั้น ไม่ใช่หมายความว่ากลั้นใจ ก็คงหายใจโดยปกตินั้นเอง แต่ว่าเมื่อกำหนดจิตให้ละเอียดเข้า ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า ท่านแสดงว่าเมื่อจิตยังไม่สงบ ลมหายใจก็ย่อมหยาบ แต่ว่าเมื่อจิตสงบเข้าลมหายใจก็จะละเอียดเข้าเอง บางทีจนรู้สึกเหมือนไม่หายใจ แต่ก็ไม่ต้องตกใจ เพราะก็คงหายใจอยู่นั่นเองเป็นแต่เพียงเกิดความสงบขึ้นเท่านั้น

## หลักปฏิบัติ ๔ ข้อ

ในการปฏิบัตินี้ ให้มี **อาตาปะ** คือความเพียร หมายความว่า ให้มีความตั้งใจ ประกอบด้วยสัจจะ คือความจริง เช่นตั้งใจไว้ว่าจะปฏิบัติเป็นเวลาเท่านั้นเท่านี้ ก็ต้องปฏิบัติให้ครบตามที่ตั้งใจเอาไว้ ไม่ทำเหลาะแหละย่อหย่อน กลับกลอก เรียกว่าให้มีความเพียร แม้จะรู้สึกอึดอัดรำคาญอยากจะเลิก แต่เมื่อตั้งใจว่าจะทำ ก็ต้องทำไปตามที่ตั้งใจไว้ให้จงได้ เมื่อทำจริงเช่นนี้แล้วก็จะเกิดความราบรื่นขึ้นเอง จึงต้องให้มีอาตาปะ ความเพียร คือทำจริงนี่ข้อ ๑

ข้อที่ ๒ ให้มี **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัว คือให้มีความรู้อยู่เสมอ ตื่นอยู่เสมอ อย่าเผลอตัวให้หลับไป หรือดับไป ถ้าหลับไป หรือดับไป สูญไป เช่นนี้แล้ว ก็ขาดสัมปชัญญะ คือความรู้ การปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกับเดินพลัดตกลงไปในเหวหรือในหลุม จะปล่อยให้ขาดความรู้ไปไม่ได้ ต้องคุมความรู้อยู่ให้มั่นคง สัมปชัญญะ คือความรู้นี้ จึงเป็นประการที่ ๒

ให้มี **สติ** คือความระลึกอยู่ที่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้นั้นให้แน่วแน่ ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปในทางโน้นทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแวบเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดปีติหรือให้ตื่นเต้น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้น ต้องกลับเข้ามาหาที่ตั้งซึ่งได้ตั้งใจไว้ เช่นเมื่อจะเอาลมหายใจเข้าออกเป็นที่ตั้ง ก็ต้องกลับมากำหนดอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกนั้น ทิ้งอารมณ์อื่นที่จะมาชักนำให้เขวไปเสียให้หมด ถ้ามีสติอยู่ดังนี้ ไม่มีโทษในการปฏิบัติ

โทษในการปฏิบัตินั้นอยู่ที่การปล่อยให้สติออกจากที่ตั้ง ส่งให้เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่บังเกิดขึ้น เพลินไปกับอารมณ์นั้น ถ้าปล่อยสติไปเช่นนั้นบ่อยๆ แล้ว ก็จะทำให้เป็นคนมักจะเผลอใจลอยโทษอยู่ที่ตรงนี้

จึงให้ตั้งสติไว้กับที่ตั้งนั้นให้แน่วแน่ อย่าปล่อยให้หลุดลอยไป เพราะฉะนั้น ความมีสติจึงเป็นข้อที่ ๓

ประการที่ ๔ **กำจัดความยินดียินร้ายในโลก** อันนี้ก็เป็นประการสำคัญ คือเมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินดี ก็ต้องคิดว่านั่นเป็นสัญญาหรือเป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ใช่ความจริง เมื่อประสบอารมณ์ของกรรมฐานที่น่ายินร้าย เช่นปรากฏนิมิตเป็นรูปต่างๆ ที่ทำให้ตกใจ ก็ต้องมีสติรู้ว่านั่นไม่ใช่เป็นของจริง แต่เป็นของหลอกทั้งหมด ไม่ไปยินดี ไม่ไปยินร้าย ในอารมณ์ที่ได้รับนั้น ให้มีสติกลับมาคอยตั้งอยู่ในที่ตั้งเสมอ กระชับอยู่กับที่ตั้งอันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติที่จะเกิดสมาธิตลอดจนถึงให้เกิดปัญญา ก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี

ฉะนั้น หลักทั้ง ๔ ประการนี้จึงเป็นข้อสำคัญมาก ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะทิ้งเสียไม่ได้ ทิ้งเสียเมื่อใดก็เสียกรรมฐาน และก็อาจจะเกิดโทษ แต่ถ้ารักษาหลักทั้ง ๔ ประการนี้ ให้มั่นคงอยู่เสมอแล้ว การปฏิบัติกรรมฐานไม่มีโทษ มีแต่คุณ และก็จะเจริญขึ้น



# สรุปและขยายความ
# ข้อว่าด้วยลมหายใจ



จะแสดงประมวลหัวข้อที่ได้กล่าวแล้ว **อานาปานสติ** แสดงในพระสูตรว่าให้นั่งคู้บัลลังก์ คือขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ต่อจากนี้ก็แนะวิธีใช้สติกำหนด ต่อไปว่า

๑. หายใจเข้ายาว ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้ว่าหายใจออกยาว

๒. หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจออกสั้น

๓. ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมด หายใจเข้า ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดให้รู้กายทั้งหมดหายใจออก และ

๔. ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดระงับกองลมหายใจ หายใจเข้า ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดระงับกองลมหายใจ หายใจออก ท่านชี้ทาง

ปฏิบัติไว้เรียกว่าเป็น ๔ ชั้น ควรทำความเข้าใจในขั้นทั้ง ๔ เหล่านี้

ขั้นที่ ๑ หายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็ให้รู้

ขั้นที่ ๒ หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็ให้รู้

คือ เมื่อหายใจอยู่อย่างไรในบัดนี้ คือการหายใจนั้นยาว ก็ให้รู้ หรือว่าสั้นก็ให้รู้ การหายใจยาวหรือสั้นนี้ก็หมายถึงการหายใจโดยปกติ การหายใจโดยปกติมักไม่ค่อยจะกำหนดให้รู้ แต่ว่าเมื่อคอยกำหนดให้รู้อยู่ ก็จะรู้ว่ามียาว มีสั้น ในเวลาที่เหนื่อย จะรู้สึกว่ามีอาการหายใจที่เรียกว่าหอบ เป็นอาการที่หยาบ

ในเวลาที่จิตไม่สงบ การหายใจก็ย่อมจะยาวกว่าในเวลาที่จิตสงบ หรือบางทีอาจจะทำการหายใจเข้าออกให้ยาวได้ อย่างเช่นสูดลมหายใจเข้าให้ยาว และเมื่อออกก็ให้ยาว เป็นการออกกำลังหรือเป็นการฝึกหัด ในเวลาที่ไม่เหนื่อย ร่างกายสงบเป็นปกติ ลมหายใจก็ละเอียดเข้าในเวลาที่จิตสงบ ลมหายใจก็ละเอียดยิ่งขึ้น

การที่ตั้งสติกำหนดให้รู้ว่าลมหายใจเป็นอย่างไรในเบื้องต้นก็อาจจะไม่ใคร่ได้ผล แต่เมื่อตั้งใจคอยกำหนดอยู่จริงๆ จนจิตแน่วแน่ขึ้นก็จะเกิดฉันทะ คือความ

พอใจ เกิดปีติ คือความอิ่มใจ เกิดปราโมทย์ คือความบันเทิง เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็เป็นอันเริ่มได้รสของความสงบหรือของสมาธิ อันจะชักนำให้พอใจในการปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้น

ในขั้นที่ ๓ ท่านสอนให้ศึกษา คือสำเหนียกหรือกำหนดกายทั้งหมด หายใจเข้า หายใจออก การกำหนดนั้น ก็คือกำหนดกายให้รู้ทั้งรูปกายทั้งนามกาย ในขณะที่ปฏิบัตินี้ รูปกายนั่งอยู่อย่างไร วางมือวางเท้าอย่างไร ก็ให้รู้ นามกายคือจิตใจเป็นอย่างไร สติความกำหนดเป็นอย่างไร ก็ให้รู้ เมื่อรู้ทั้งรูปกายทั้งนามกายดั่งนี้ ก็ได้ชื่อว่ามีสติรู้ตัวทั้งหมด

แต่ก็ยังเป็นรู้ที่กว้าง จึงให้รู้แคบเข้ามาอีก ให้รู้กาย อันหมายถึงกองลมที่หายใจเข้าและออกนั้น ลมหายใจนั้น ตามที่สังเกตกำหนดอย่างง่ายๆ เมื่อหายใจเข้า ต้นทางก็คือจมูก กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือนาภี และเมื่อออก ต้นทางก็คือนาภี กลางทางก็คือหทัย ปลายทางก็คือจมูก นี้คือว่าตามที่ตั้งเกณฑ์จะกำหนด

แต่การที่ให้กำหนดรู้นั้น ถ้าส่งจิตใจให้เข้าไปตามลมและให้ออกไปตามลม ก็ยังเป็นจิตที่ซัดส่าย ไม่ตั้งลง

ในจุดเดียว ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ตั้งจิตไว้ที่จุดเดียว คือจุดต้นทาง เมื่อหายใจเข้า หรือว่าปลายทางเมื่อหายใจออก ได้แก่ที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าหรือเมื่อออก คือปลายกระพุ้งจมูกหรือว่าริมฝีปากเบื้องบน ให้ตั้งจิตไว้ที่จุดนั้นจุดเดียว เรียกว่า **นิมิต** อันหมายถึงที่กำหนดจิต คือให้ใช้ที่ที่ลมกระทบดังกล่าวนั้นเป็นนิมิต คือเป็นจุดสำหรับกำหนดจิต ให้จิตกำหนดอยู่ที่ตรงนั้น เมื่อหายใจเข้าลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้ เมื่อหายใจออกลมหายใจก็จะมากระทบที่ตรงนั้น ก็ให้รู้ และเมื่อกำหนดจิตให้ตั้งอยู่ที่แห่งเดียวอย่างนี้ ก็เป็นอันว่าได้รู้กองลมทั้งหมดหรือว่าได้รู้กายทั้งหมด

ท่านเปรียบเหมือนอย่างว่าคนเลื่อยไม้ด้วยเลื่อย ในขณะที่เขาเลื่อยไม้ด้วยเลื่อยนั้น เขาก็มองกำหนดดูที่ไม้ตรงที่เลื่อยอยู่เท่านั้น ไม่ได้กำหนดตัวเลื่อยทั้งหมดที่เลื่อยไปเลื่อยมา เมื่อกำหนดดูอยู่ตรงจุดนั้นก็เป็นอันว่าได้เห็นเลื่อยทั้งหมด นี้ฉันใด

เมื่อสติกำหนดอยู่ที่นิมิตคือที่ริมฝีปากเบื้องบน หรือที่ปลายกระพุ้งจมูก อันเป็นที่ที่ลมกระทบเมื่อเข้าและเมื่อออกอยู่เพียงจุดเดียว หายใจเข้ามากระทบตรง

นั้น ก็ให้รู้ หายใจออกมากระทบตรงนั้น ก็ให้รู้ เมื่อตั้งสติกำหนดแน่วแน่อยู่ดังนี้ เป็นอันว่าได้รู้กายทั้งหมด หรือได้รู้กองลมทั้งหมด ฉันนั้น นี่เป็นขั้นที่ ๓

ขั้นที่ ๔ ศึกษา คือสำเหนียก หรือกำหนดระงับกองลม หายใจเข้า หายใจออก ไม่ใช่หมายความว่าพยายามกลั้นลมหายใจทำให้ละเอียดเข้า แต่หมายความว่า ทำจิตให้สงบตั้งมั่นแน่วแน่ยิ่งขึ้น เมื่อจิตสงบยิ่งขึ้นลมหายใจก็จะละเอียดยิ่งขึ้น ฉะนั้น จึงตรงกันข้ามกับปลุกตัว การปลุกตัวให้ตึงตังนั้น เป็นการที่เร่งให้เกิดการเกร็ง ไม่ใช่เป็นการทำให้สงบ แต่การปฏิบัติสมาธินี้ไม่ประสงค์เช่นนั้น ประสงค์ผ่อนให้เกิดความสงบ ทั้งกายทั้งจิตไปโดยลำดับ กายก็สงบ จิตก็สงบ อันนี้ จึงเข้าถึงความประสงค์ของการปฏิบัติ แต่ว่าขั้นที่ ๔ นี้เนื่องมาจากขั้นที่ ๓ ความสำคัญจึงอยู่ในขั้นที่ ๓

## นับ หรือ พุทฺโธ

ในการปฏิบัติเบื้องต้น ถ้าตั้งจิตกำหนดดังที่สอนไว้ในบาลีไปเฉยๆ ก็อาจจะสำเร็จยาก ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้หาเครื่องผูกจิตช่วยเข้าอีกด้วย คือว่า ท่านสอน

ให้นับ ในเบื้องต้นสอนให้นับช้า คือ เมื่อหายใจเข้าก็นับหนึ่ง หายใจออกก็นับหนึ่ง หายใจเข้าก็นับสอง หายใจออกก็นับสอง หายใจเข้าก็นับสาม หายใจออกก็นับสาม หายใจเข้าก็นับสี่ หายใจออกก็นับสี่ หายใจเข้าก็นับห้า หายใจออกก็นับห้า เมื่อถึงห้าแล้วก็ให้ย้อนมานับหนึ่งไปใหม่เป็นคู่ๆ ดั่งนั้น คือ หนึ่งๆ สองๆ สามๆ สี่ๆ ห้าๆ หกๆ เมื่อถึงหกแล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่งๆ สองๆ สามๆ สี่ๆ ห้าๆ หกๆ เจ็ดๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่ หนึ่งๆ เรื่อยไปจนถึงแปดๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่งๆ เรื่อยไปจนถึงเก้าๆ แล้วก็ย้อนไปใหม่หนึ่งๆ เรื่อยไปจนถึงสิบๆ เมื่อถึงสิบแล้วก็กลับมาหนึ่งๆ จนถึงห้าๆ ใหม่ แล้วก็หนึ่งๆ หกๆ ใหม่เป็นต้น เมื่อนับช้าจนจิตตั้งมั่นอยู่พอสมควรแล้ว ท่านก็สอนให้นับเร็ว คือหายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง ไปจนถึงห้า แล้วกลับไปนับใหม่จนถึงหกเป็นต้น โดยนัยนั้น

วิธีนับนี้ ก็สุดแต่ผู้ปฏิบัติจะพอใจ ถ้ารู้สึกว่าใช้วิธีนี้จะได้ผลก็ใช้ และจะแก้ไขวิธีนับใหม่ตามที่จะเป็นสัปปายะคือสะดวกแก่ตนก็ได้ เช่นนับหนึ่งไปถึงสิบทีเดียว แล้วกลับไปหนึ่งถึงสิบใหม่ หรือว่าจะไม่ชอบ

วิธีนับ จะใช้วิธีนับหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ ก็ได้ การนับก็ดีหรือการใช้บทใดบทหนึ่ง เช่นพุทโธ มาช่วยด้วยก็ดี ก็สำหรับเป็นการฝึกหัดตอนต้น เหมือนอย่างเป็นการหัดเขียนหนังสือต้องตีเส้นบรรทัด เมื่อปฏิบัติจนจิตใจตั้งมั่นพอสมควรแล้ว ท่านก็ให้เลิกนับ ใช้แต่สติกำหนดอยู่เท่านั้น นี้เป็นวิธีปฏิบัติ สุดแต่ท่านผู้ปฏิบัติจะพอใจ

วิธีที่กล่าวมานี้ เป็นฝ่ายสมถะอย่างเดียว คือทำให้จิตสงบตั้งมั่น

## ย้ำหลัก ๔ ข้อ

ขอย้ำหลักของการปฏิบัติที่กล่าวเมื่อคราวก่อนนี้ว่าต้องยึดหลักคือ

ต้องมี **อาตาปะ** ความเพียร หมายความว่า ให้ตั้งสัจจะว่าจะทำจริง กำหนดเวลาไว้ว่า จะทำเท่าไรก็ต้องทำ ถึงจะอึดอัดรำคาญ ก็ต้องพยายามรักษาสัจจะไว้ให้มั่นคง ไม่ทิ้งสัจจะ

ให้มี **สัมปชานะ** ความรู้ตัว คือให้มีรู้อยู่เสมอ อย่าให้เผลอตัวไปได้

ให้มี **สติ** คือกำหนดสติไว้ที่อารมณ์ของสมาธิที่กำลังทำอยู่ เช่นเมื่อจะกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ก็ต้องกำหนดอยู่ อย่าปล่อยให้ใจล่องลอยไป จะกลายเป็นใจลอย ซึ่งเป็นโทษ แต่หากว่าคุมใจให้หยุดอยู่ที่อารมณ์ได้แล้ว ไม่มีโทษ

และให้**คอยกำจัดความยินดียินร้ายในอารมณ์** เมื่อประสบความรู้สึกอะไร ให้เกิดความยินดีขึ้นก็ดี ให้เกิดความยินร้ายตกใจไม่ชอบก็ดี ก็ให้คิดว่านั่นไม่ใช่ของจริงทั้งนั้น อย่าไปยินดี อย่าไปยินร้าย ต้องทำใจให้สงบ และกำหนดอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิเสมอ

## ประโยชน์สมาธิ

การหัดใจให้สงบดังกล่าวนี้ ได้ประโยชน์มาก โดยมากมักไปเสียเวลาอยู่ที่ความไม่สงบ เช่นว่าจะมุ่งประโยชน์ในการศึกษา จะอ่านหนังสือ อ่านหนังสือหน้าหนึ่ง เสียเวลาไปเพราะความฟุ้งซ่านของจิตมาก แต่หากว่าหัดจิตให้ตั้งมั่น สงบอยู่ดังกล่าวนี้จนเคย แล้วเอาไปใช้ เช่นเอาไปอ่านหนังสือ ก็จะสงบอยู่ที่หนังสือที่อ่านนั้น จะอ่านได้รวดเร็ว เข้าใจดี จำได้ดี

เพราะฉะนั้น การทำจิตให้ตั้งมั่นสงบ จึงเป็นประโยชน์ ทั้งในด้านที่เป็นการพักใจให้มีความสุข ทั้งในด้านที่ที่จะนำไปใช้ปฏิบัติงานอะไรๆ ให้ได้ผลดี



# อธิบายเรื่องปัญญา



"ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน" นี้เป็นพระพุทธภาษิต เพราะนรชนคือคนเรามีรัตนะ คือปัญญาติดตัวมาตั้งแต่เกิดเป็นพิเศษกว่าสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย จึงได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์และสามารถอบรมปัญญาให้มากขึ้นได้ด้วย ฉะนั้นคนเราจึงมีความฉลาด สามารถเปลี่ยนภาวะจากความเป็นคนป่ามาเป็นคนเมือง มีความเจริญด้วยอารยธรรม วัฒนธรรม มีบ้านเมือง มีระเบียบ การปกครอง มีศาสนา มีเครื่องบำรุงความสุขทางกายทางใจต่างๆ สิ่งทั้งปวงเหล่านี้สัตว์เดรัจฉานทั้งหลายหามีไม่ ทั้งนี้ด้วยอำนาจของปัญญานี้เอง

พระรัตนตรัยคือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา แต่ปัญญาที่เป็นรัตนะของนรชนดังกล่าวมานี้ พึงทราบว่าจะต้องเป็นปัญญาที่ชอบ มีลักษณะเป็นความฉลาดรู้ ความชัดเจน การวินิจฉัยถูกต้อง สามัญสำนึกดี มีเหตุผลในสิ่งทั้งหลาย ปัญญาที่ชอบดังกล่าวเป็นผลสืบมาจากปัญญาที่มีเป็น

พื้นฐานอันได้มาแต่กำเนิดของนรชน อันเรียกว่า สชาติปัญญา และจากการศึกษาอบรมที่ถูกชอบ

อันสชาติปัญญานั้นมีพลังอำนาจที่ทำให้ประจักษ์ เรียนรู้ เข้าใจและตระหนัก เป็นพลังใจทางปัญญาของบุคคล ถ้าอบรมศึกษาในทางที่ผิด ก็จะเพิ่มความรู้ในทางฉลาดแกมโกงในทางทำความชั่วร้าย ในทางเบียดเบียนต่างๆ

ฉะนั้น จึงตรัสสอนไม่ให้ประมาทปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาอบรมศึกษาให้เข้าถึงความจริงตามเหตุและผลในสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้บรรลุถึงความชอบถูกต้องในทุกๆ สิ่ง รวมเข้ากันในมรรค มีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมาจนได้ตรัสรู้พระธรรมและทรงสั่งสอนไว้นั่นเอง คือ **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ (รวมเข้าเป็นปัญญาสิกขา) **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ **สัมมากัมมันตะ** การงานชอบ **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ (รวมเข้าเป็นศีลสิกขา) **สัมมาวายามะ** เพียรชอบ **สัมมาสติ** ระลึกชอบ **สัมมาสมาธิ** ตั้งใจชอบ (รวมเข้าเป็นจิตตสิกขา หรือสมาธิ)

มรรคมีองค์ ๘ นี้ ก็เท่ากับ ปัญญา ศีล สมาธิ นั่นเอง อันแสดงว่าปัญญาเป็นหัวหน้า แต่ที่แสดงไว้เป็นข้อปฏิบัติโดยลำดับทั่วไปว่า ศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่า สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เพราะเมื่อมีสัมมาทิฏฐิก็ย่อมรู้เห็นทุกๆ อย่างว่าผิดหรือถูกอย่างไร และเมื่อมีความเพียรชอบ ความระลึกชอบเข้าประกอบ ก็จะทำให้มีความเพียร มีสติละทุกสิ่งที่ผิด ทำทุกสิ่งที่ถูกให้เกิดขึ้น จนถึงเป็นความถูกต้องสมบูรณ์ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลักเป็นที่ตั้งแห่งทุกๆ ข้อ เพราะจิตที่ไม่มีสมาธิย่อมดิ้นรนกระสับกระส่าย ไม่อาจที่จะใช้ปัญญาอบรมปัญญาที่มีอยู่ให้เจริญขึ้นได้ เหมือนอย่างไฟฉายที่แกว่งไปแกว่งมา ไม่อาจจะส่องอะไรให้มองเห็นชัดเจนได้ จึงต้องทำจิตให้สงบด้วยสมาธิเป็นหลัก ก็จะปฏิบัติให้มรรคทุกข้อแวดล้อมเข้ามา



# ปัญญาสูงสุด



เรื่องกัมมัฏฐานสำหรับแก้นิวรณ์ เก็บจากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากที่มาต่างๆ และข้อที่ตรัสกำชับไว้ให้มีเป็นประจำในการปฏิบัติแก้นิวรณ์ทุกข้อ หรือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกคราว คือ **โยนิโสมนสิการ** แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาให้ทราบตระหนักแน่ถึงเหตุผลในการปฏิบัตินั้นๆ ตามเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาดังนี้ จึงจะไม่ปฏิบัติผิดทาง ทั้งจะไม่หลงตัวลืมตัว การใช้ปัญญาจึงเท่ากับเป็นการใช้เกราะป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้นจากความหลงถือเอาผิดดังกล่าว และการใช้ปัญญาก็เป็นการศึกษาธรรมนั่นเอง

การฝึกหัดปฏิบัติสมาธิอย่างขาดโยนิโสมนสิการ หรือขาดการใช้ปัญญา ก็เท่ากับไม่เป็นการศึกษาธรรม อาจหลงไปผิดทาง เช่นหลงติดอยู่กับนิมิตที่พบเห็นในสมาธิ หรืออำนาจบางอย่างที่ได้จากสมาธิ ทำให้กัมมัฏฐาน (ที่ถูก) หลุดหรือหลุดจากกัมมัฏฐานได้ง่าย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้อีกด้วยว่า *“ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก”* การใช้ปัญญาอบรมเพิ่มเติมปัญญาให้ส่องสว่างยิ่งขึ้นโดยลำดับ จึงเป็นเหตุให้มองเห็นสัจจะคือให้รู้แจ้งเห็นจริง ให้บรรลุสุขประโยชน์ตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสูงสุด เพราะปัญญาขั้นสูงสุดคือปัญญาที่สมบูรณ์เต็มที่ ย่อมทำให้จิตประภัสสร คือผุดผ่องเต็มที่ ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงและบรรลุสุขประโยชน์สูงสุด เหมือนดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนไว้ว่า *“อย่าประมาทปัญญา”* คือให้ใช้ปัญญานั่นเอง

การที่ฝึกฝนใช้ปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ย่อมปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกที่ควรตลอดเวลา โดยปราศจากกิเลสตัณหา เป็นไปโดยอัตโนมัติ



# นิวรณ์และกัมมัฏฐาน
# สำหรับแก้



จิตที่ไม่มีสมาธิก็เพราะมีนิวรณ์ ทำให้ไม่ได้ความสงบ ไม่ใช้ปัญญา จึงจะแสดงนิวรณ์ ๕ และกัมมัฏฐานสำหรับแก้เพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

๑. **ความพอใจใฝ่ถึงด้วยอำนาจกิเลสกาม** เรียกว่า **กามฉันทะ** แก้ด้วยเจริญอสุภกัมมัฏฐาน พิจารณาซากศพ หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายอันยังเป็นให้เป็นของน่าเกลียด

๒. **ความงุ่นง่านด้วยกำลังโทสะ** เรียกรวมว่า **พยาบาท** แก้ด้วยเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หัดจิตในทางหัดคิดให้เกิดเมตตา สงสาร กรุณาช่วยเหลือ เมื่อมีความสามารถ เกิดความพลอยยินดีไม่ริษยา เกิดความปล่อยวาง หยุดใจที่คิดโกรธได้

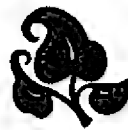
๓. **ความท้อแท้หรือคร้าน และความหดหู่ง่วงงุน** เรียกว่า **ถีนมิทธะ** แก้ด้วยเจริญอนุสสติ

กัมมัฏฐาน พิจารณาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์บ้าง พิจารณาความดีของตนบ้าง เพื่อให้จิตเบิกบาน และมีแก่ใจหวนอุตสาหะ หรือทำอาโลกสัญญากำหนดหมายแสงสว่างให้จิตสว่าง

๔. **ความฟุ้งซ่านหรือคิดพล่าน และความจืดจางเร็วหรือความรำคาญ** เรียกว่า **อุทธัจจกุกกุจจะ** แก้ด้วยเพ่งกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออก หัดผูกใจไว้ในอารมณ์เดียว หรือเจริญมรณสติ อันจะทำให้ใจสงบด้วยสังเวช

๕. **ความลังเลไม่แน่ลงได้** เรียกว่า **วิจิกิจฉา** แก้ด้วยเจริญธาตุกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวธรรมที่เป็นอยู่ตามเป็นจริง

อีกอย่างหนึ่งทำความกำหนดรู้จิตที่มีนิวรณ์ และนิวรณ์ที่มีในจิตกับทั้งโทษ เมื่อเกิดปัญญาความรู้จักนิวรณ์และโทษของนิวรณ์ขึ้น นิวรณ์ก็จะสงบหายไป



# บทสวดประกอบ
# การปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน



ในการฝึกปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน ในเบื้องต้น ควรไหว้พระสวดมนต์เพื่อทำจิตใจให้ผ่องใส มีความมั่นคงแน่วแน่ในการที่จะฝึกปฏิบัติ โดยการเริ่มด้วยแสดงความนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย พร้อมทั้งอธิษฐานเบญจศีลให้บังเกิดขึ้นในจิต อันจะเป็นพื้นฐานของสมาธิกรรมฐาน ทั้งจะก่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติ ไปตามลำดับ ดังนี้

## คำนมัสการพระรัตนตรัย

**อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ** (กราบหนหนึ่ง)

**สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ** (กราบหนหนึ่ง)

**สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ** (กราบหนหนึ่ง)

## คำนอบน้อมพระพุทธเจ้า
## และ
## ระลึกถึงพระพุทธคุณ
## พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา-สัมพุทธัสสะ (ว่า ๓ หน)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ.

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ.

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุ-ปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ

**ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลิกะระณีโย, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.**

*(กราบสามหน)*

ไหว้พระสวดมนต์จบแล้ว นั่งราบ ตั้งใจอธิษฐานเบญจศีล (ศีลห้า) เพื่อให้เกิดศีลขึ้นในจิตใจ อันจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน โดยการตั้งจิตอธิษฐานงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต งดเว้นจากการลักขโมย งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม งดเว้นจากการพูดมุสา งดเว้นจากการดื่มและเสพสุราของมึนเมาทุกชนิดอันจะเป็นที่ตั้งของความประมาท

จากนั้น จึงเริ่มการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานไปตามวิธีอันเป็นที่สบายของตน



# บทสวดหลัง
# การปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน



หลังการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานแล้ว ควรฝึกพิจารณาข้ออันควรพิจารณาเนืองๆ (อภิณหปัจจเวกขณะ) พร้อมทั้งหัดแผ่พรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาและแผ่ส่วนกุศลที่ตนได้กระทำแล้วแก่สรรพสัตว์ เป็นการเสริมจิตใจให้มีสติไม่ประมาทมัวเมาต่อชีวิต และมีความอ่อนโยนง่ายต่อการที่จะฝึกปฏิบัติในธรรมต่อๆ ไปด้วยบทสวดดังต่อไปนี้

# อภิณหปัจจเวกขณะ

**ชะราธัมโมมหิ (มามหิ)**

เรามีความแก่เป็นธรรมดา

**ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)**

ล่วงความแก่ไปไม่ได้

**พะยาธิธัมโมมหิ (มามหิ)**

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา

**พะยาธิง อะนะตีโต (อะนะตีตา)**

ล่วงความเจ็บไข้ไปไม่ได้

**มะระณะธัมโมมหิ (มามหิ)**

เรามีความตายเป็นธรรมดา

**มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)**

ล่วงความตายไปไม่ได้

**สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว**

เราละเว้นเป็นต่างๆ คือว่าพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ ทั้งหลายทั้งปวง

**กัมมัสสะโกมหิ (กามหิ)**

เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน

**กัมมะทายาโท (ทา)**

เป็นผู้รับผลของกรรม

**กัมมะโยนิ**

เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด

**กัมมะพันธุ**

เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

**กัมมะปะฏิสะระโณ (สะระณา)**

เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

**ยัง กัมมัง กะริสสามิ**

จักทำกรรมอันใดไว้

**กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา**

ดีหรือชั่ว

**ตัสสะ ทายาโท (ทา) ภะวิสสามิ**

จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

**เอวัง อัมเหหิ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

เราทั้งหลายพึงพิจารณาเนืองๆ อย่างนี้แล

(คำในวงเล็บสำหรับอุบาสิกา)

# พรหมวิหารภาวนา
# (การเจริญพรหมวิหาร)

การเจริญพรหมวิหาร คือ การแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ดังนี้

**สัพเพ สัตตา**

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

**อะเวรา โหนตุ**

จงเป็นผู้ไม่มีเวรเถิด

**อัพยาปัชฌา โหนตุ**

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเถิด

**อะนีฆา โหนตุ**

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเถิด

**สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ**

จงเป็นผู้มีสุขรักษาตนเถิด

**สัพเพ สัตตา**

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

**ทุกขา ปะมุจจันตุ**

จงพ้นจากทุกข์เถิด

**สัพเพ สัตตา**

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

**มา ลัทธะสัมปัตติโต วิคัจฉันตุ**

จงอย่าไปปราศจากสมบัติอันได้แล้วเถิด

**สัพเพ สัตตา**

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

**กัมมัสสะกา**

เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน

**กัมมะทายาทา**

เป็นผู้รับผลของกรรม

**กัมมะโยนี**

เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด

**กัมมะพันธู**

เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

**กัมมะปะฏิสะระณา**

เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

**ยัง กัมมัง กะริสสันติ**

จักทำกรรมอันใดไว้

**กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา**

ดีหรือชั่ว

**ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ**

จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

# สัพพปัตติทานคาถา (แปล)
# คาถากรวดน้ำ
# พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๔

**ปุญญัสสิทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม, เตสัญจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานันตาปปะมาณะกา**

ขอสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำแล้วในบัดนี้ และแห่งบุญทั้งหลายอื่น ที่ข้าพเจ้าได้ทำแล้ว

**เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย**

คือชนเหล่าใดเป็นที่รัก เป็นผู้มีคุณ มีมารดาและบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น

**ทิฏฐา เม จาปยะทิฏฐา วา**

ที่ข้าพเจ้าได้เห็นหรือแม้ไม่ได้เห็น

**อัญเญ มัชฌัตตะเวริโน สัตตา ติฏฐันติ โลกัสมิง**

แลสัตว์ทั้งหลายอื่น ที่เป็นกลาง แลมีเวรกันตั้งอยู่ในโลก

**เตภุมมา จะตุโยนิกา**

เกิดในภูมิ ๓ เกิดในกำเนิด ๔

**ปัญเจกะจะตุโวการา**

มีขันธ์ ๕ แลขันธ์ ๑ แลขันธ์ ๔

**สังสะรันตา ภะวาภะเว**

ท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยแลภพใหญ่

**ญาตัง เย ปัตติทานัมเม**

สัตว์เหล่าใด ทราบการให้ส่วนบุญของข้าพเจ้าแล้ว

**อะนุโมทันตุ เต สะยัง**

ขอสัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด

**เย จิมัง นัปปะชานันติ**

ก็สัตว์เหล่าใด ย่อมไม่ทราบการให้ส่วนบุญของข้าพเจ้านี้

**เทวา เตสัง นิเวทะยุง**

ขอเทพทั้งหลายพึงแจ้งแก่สัตว์เหล่านั้น

**มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุนา**

เพราะเหตุ คืออนุโมทนาบุญทั้งหลายที่ข้าพเจ้าให้แล้ว

**สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุขะชีวิโน**

ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่ามีเวร อยู่เป็นสุขเสมอเถิด

**เขมัปปะทัญจะ ปัปโปนตุ**

แลจงถึงทางอันเกษมเถิด

**เตสาสา สิชฌะตัง สุภา**

ขอความหวังอันดีของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเทอญ

